

พระมหาธรรม
ธรรมบูรพาจารย์
ธรรมบูรพาจารย์

แนวปฏิบัติ
และอรรถอพิธะ^๑
ที่หล่อหล่อฝึกไว้





ข้อสำคัญที่สุดของภารปฎิบัติ
คือท่องไม่ประมาท

ท่องปฏิบัติให้เต็มที่ทั้งแท้ทันนี้
ให้ระหว่างความทายจะมาถึงเราเมื่อไหร่
เคยเห็นไหม เห่อนเรา คนที่เรารู้จัก ที่หายไปแล้วนั้นจะ
เข้าเห่อนเรา

ถ้าเราปฏิบัติไม่เป็นเสียแท้ทันนี้
เวลาจะทายมันก็ไม่เป็นเหมือนกัน
เหมือนกับคนที่เพิ่งคิดหัวใจน้ำใจไว้แล้วจะจะมีน้ำใจนั้นและ
ก็จะหายไปเปล่า ๆ

แก้มีปฏิบัติหนึ่งวันนี้ เสียหายหลายแสน
วันนึงก็มีความหมาย
ข้าฝากให้แก่ไปคิดเป็นภารกิจ

คำปรางค์

หลวงปู่ท่านสอนเสมอว่า ไม่มีปฏิภัตติอันใดจะอัศจรรย์เท่ากับ
การเป็นหัดอบรมพัฒนาตนเองจากความเป็นปุดชนไปสู่ความเป็นอธิชน
ท่านสอนให้เราแท้ละคนท้องเพียบปฏิบัติเพื่อไปในถึง "หนึ่งในสี่" คือ ความ
เป็นพระโสดาบัน จึงจะปลดอกภัยแน่นอนโดยจะไม่กลับไปสู่อ่อนนากภูมิ และ
เที่ยงแท้แน่นอนว่าจะสามารถข้ามไปยังเชิงแห่งพระนิพพาน อันเป็นที่สุด
แห่งทุกอย่างได้

หลวงปู่มุ่งสอนให้ลูกศิษย์เป็นนักปฏิบัติ คือหมั่นปฏิบัติสมារชีวานา
ทุกความไม่ประมาท หั้งนี้ก็เพื่อจะพัฒนาความสามารถในการฝึกความสุข
คือพัฒนาจากความสุขที่ห้องซึ่นกับวัตถุหรือสิ่งสภาพภายนอก มาเป็นสุข
ภายใน คือความสุขที่เกิดจากสมารชี ซึ่งเป็นสุธรรมนิคที่ไม่ซึ่นกับวัตถุหรือ
สิ่งสภาพภายนอก เพื่อให้จิตใจของเรามีความอิ่มความพอ และพร้อมที่จะ
พัฒนาไปสู่ความสุขอันประยิ่งยิ่ง ขั้นนี้คือ บกมสุขหรือพระนิพพาน ซึ่ง
เป็นความสุขที่เป็นจากกิเลส สงบน ปลดปล่อย และเป็นอิสรภาพ

ดังนั้น เพื่อให้ผู้ที่มีครรภานในองค์หลวงปู่ ได้รับประโยชน์สูงสุดจาก
ความมากของนมัสการท่าน กลุ่มเพื่อนชรรนเพื่อนห้า จึงได้จัดพิมพ์หนังสือ
แนวทางการปฏิบัติธรรมที่หลวงปู่ได้เมทกางสั่งสอน เพื่อเผยแพร่แก่ผู้ไปชรรน
ทั้งหลาย เช่นเดียวกับที่ได้เคยจัดทำเผยแพร่เป็นชรรนแทนมาแล้วนับถ้วนแล้วแต่

ไตรรัตน์, นพรัตน์, พระษุจักประพิไนวงศ์ใจ, พรมมปัญโญบูชา, รวมใจ,
๑๐๑ ปี หลวงปู่คู่ พรมมปัญโญ, และตามรอยธรรมยั่งร้อยครู
หลวงปู่คู่ พรมมปัญโญ

คณะผู้จัดทำ กระหน๊กที่ถึงความเป็นญี่ปุ่นสักพื้นบูชาอ้อย และหากมี
เนื้อหาส่วนหนึ่งส่วนใดที่ไม่เหมาะสม หรือไม่ถูกต้องทางธรรม คณะผู้จัดทำ
ขอรับขออภัยมาท่อพระรักษาศรัทธาและองค์หลวงปู่คู่ พรมมปัญโญ รวมทั้ง
กระบวนการอภัยท่านผู้รักษาท่านไว้ ณ ที่นี่

กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ
อาสาพื้นบูชา เด็กเด็ก



บุคลบดีป้าบานอาเรีย

ห้องสมุดธรรมบูรพาภิการณ์

เลขที่	๖๒๒
วันที่归还	๐๘๐๖๙
วันที่	- ๔ ก.ค. ๒๕๕๕

ห้องสมุดธรรมบูรพาภิการณ์

รอยธรรม คำย้ำเตือน

หลวงปู่ดู่ พรหมปัญญ

แนวปฏิบัติ และข้อพึงระวังที่หลวงปู่ฝากรไว้

www.luangpudu.com, www.wadsakae.com

ส่วนลิขสิทธิ์

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๓ : ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๔ : มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๔

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๕ : พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๖ : สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดทำโดย : กลุ่มเพื่อนร่วมเพื่อนทำ

พระสิทธิ์ อุดมกิตปัจฉินดา

วิชชุ เสวินสวัสดิ์ศรี

เมรา พรพิพัฒน์ไภกลาง

นิศา สุวรรณสูงใจจน

ปฏิภาณ ปัจฉิมสวัสดิ์

สุรัตน์ นิครรานนท์

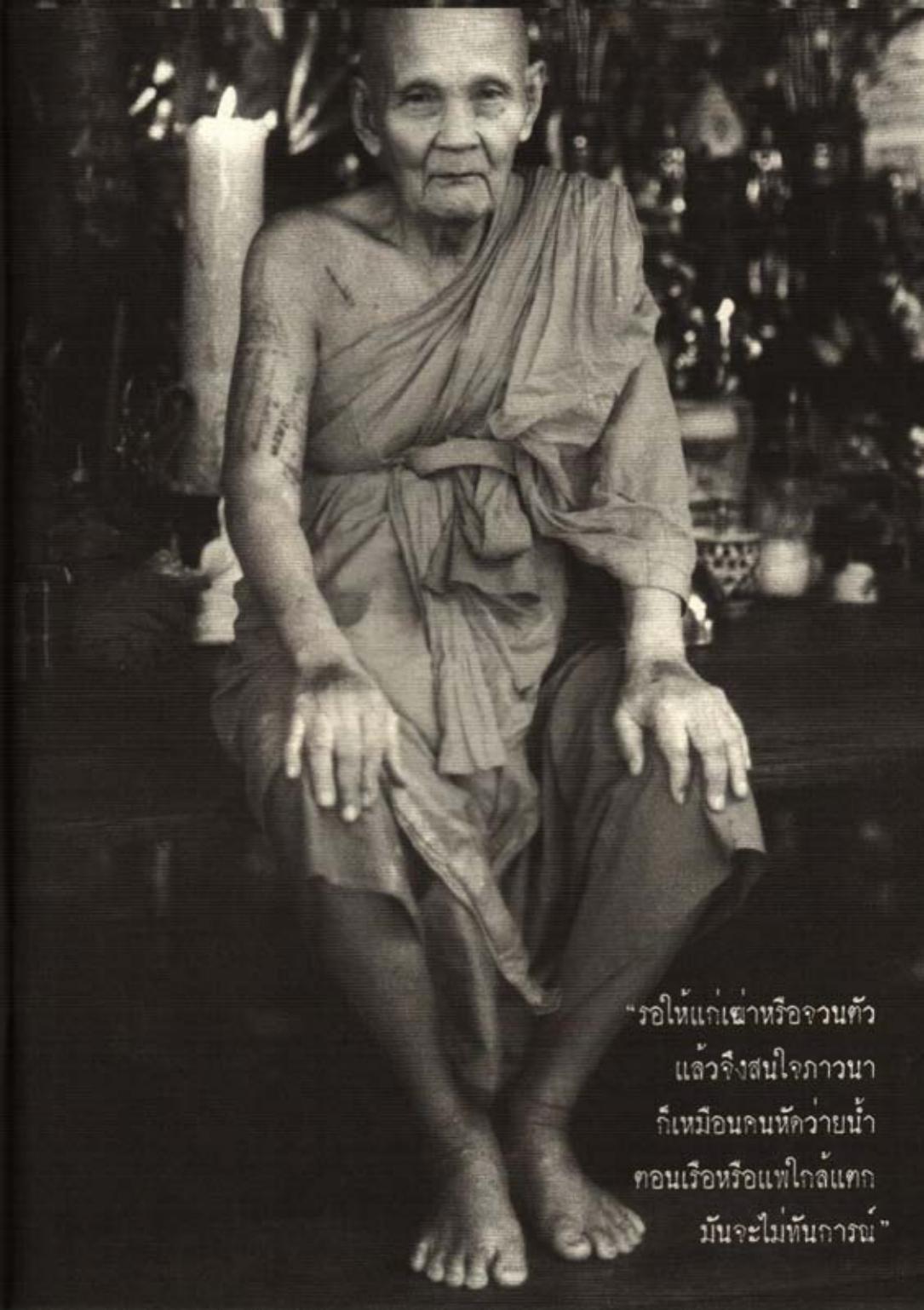
เข็มเพื่อภาพ : นานพ เล็กธิพิพ

ศิลปกรรม : ARTISTIC GROUP

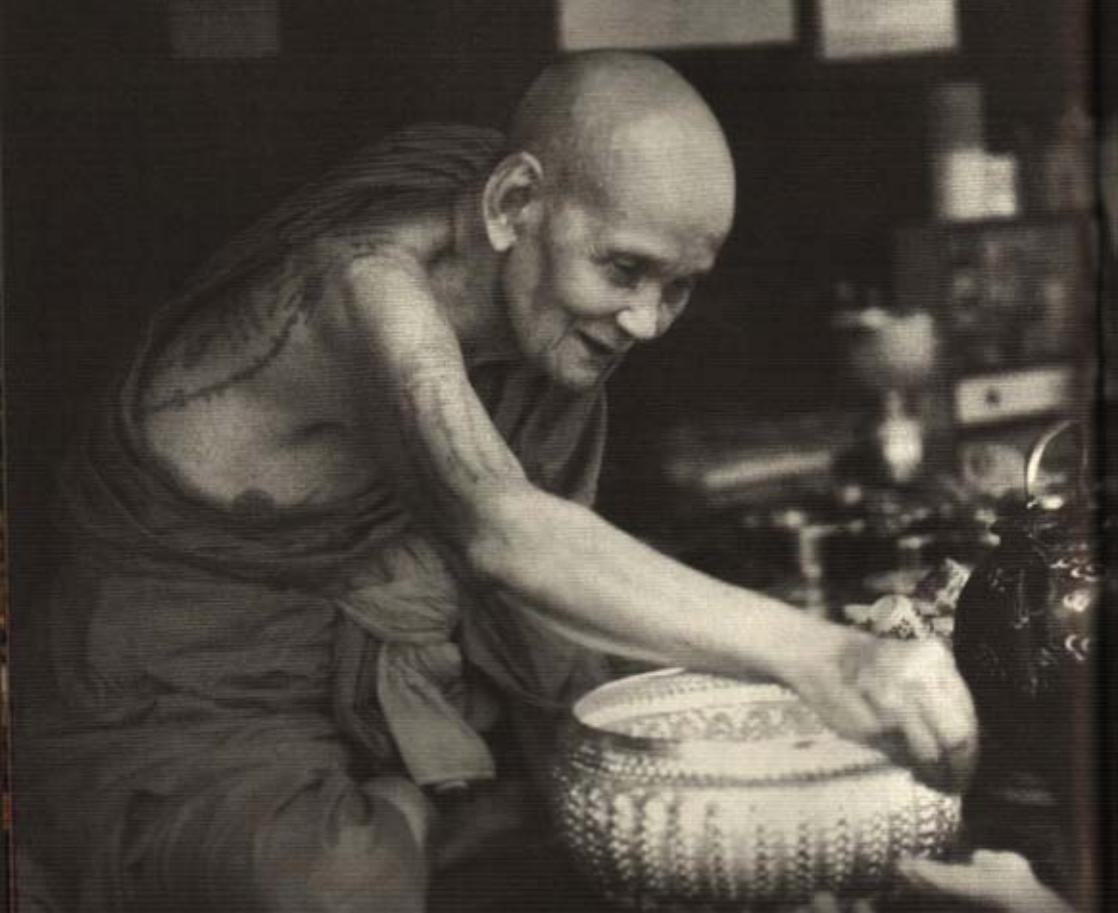
โทรศัพท์ ๐๘๑-๙๒๒-๑๗๕๑ โทรสาร ๐๒-๕๕๕-๑๕๓๖

ดำเนินการพิมพ์ บริษัท คิว พรินท์ เมเนจเม้นท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐๒-๘๐๐-๒๒๗๒ โทรสาร ๐๒-๘๐๐-๓๖๔๙



“รกรินแก่เข่าหรือจวนทัว
แล้วจึงสนใจภารนา
กิ่งเมือนคนหักว่ายน้ำ^๑
ก่อนเรื่องหรือแพ้ใกล้แพก
มันจะไม่ทันการณ์”



หลวงปู่ดู่ พرحمปัญญา

หลวงปู่ท่านมีชื่อทางโลกว่า “ดู่” มีฉายาทางพระว่า “พرحمปัญญา” ท่านเป็นคนอยุธยาโดยกำเนิด เมื่ออุปสมบทแล้ว แทบจะตลอดชีวิตของท่าน ท่านจำพรรษาอยู่แต่ที่วัดสะแก อำเภออุทัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ตลอดถึงวันที่ท่านมรณภาพ ท่านมีอายุอยู่ในช่วง พ.ศ. ๒๔๘๗ ถึง ๒๕๓๓

(อายุ ๘๖ ปี) ซึ่งพระภรรที่ร่วมสมัยกับท่านได้แก่ลูกศิษย์ชั้นต้นของ หลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถระ เช่น หลวงปู่ขาว อนาถโล, หลวงปู่แหวน สุจิณโโน, หลวงปู่ฝัน อาจาโร และหลวงปู่สิม พุทธาจารo เป็นต้น

หลวงปู่มีรูปร่างค่อนข้างสูงใหญ่ สมส่วน และจัดว่าเป็นพระภรรที่ผู้ถึงพร้อมด้วยจริยวัตรอันงดงาม สงบ เรียบง่าย มีผิวพรรณผ่องใส่มาก ท่านมีอารมณ์แจ่มใสเป็นกบาน มีอารมณ์ขันรวมทั้งมีปฏิสันธิที่ดีกับผู้ที่ไปกราบนมัสการท่านทุกชนชั้น เสมอหน้ากันหมวด หลวงปู่ยังเป็นแบบอย่างของการเป็นผู้ไม่ถือตัวถือตน วางตัวเสมอต้นเสมอปลาย อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ยกตนข่มผู้อื่น ท่านให้การยกย่องครูอาจารย์ท่านอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถระ, หลวงปู่แหวน สุจิณโโน และหลวงพ่อเกษา เมฆโก

หลวงปู่ท่านเป็นที่สุดของผู้มีขันติ ท่านนั่งบนไม้กระดาน เชึ้ง ๆ สองเคราะห์และสอนธรรมแก่ญาติโยมทุกวัน ตั้งแต่เข้าเมิด กระทั้งเดือนโดยไม่เคยปริปากบ่น นอกจากนี้ท่านเป็นกิจชุ ที่มักน้อยสันโดษในปัจจัย ๔ อย่างยิ่งยวด อีกทั้งยังไม่นิยมงานก่อสร้างใด ๆ ปัจจัยที่คนทำบุญกับท่าน ท่านให้ลูกศิษย์รวบรวมส่งเข้าเป็นกองกลางของวัดทุกวัน

หลวงปู่ไม่ใช่พระเกจิอาจารย์ ท่านไม่เคยเดินสายไปงานพุทธาภิเบกษาที่นั่นที่นี่ จะมีสังเคราะห์ให้ก็เฉพาะที่กุฎิท่าน เพราะท่านกล่าวว่า ดีกว่าสวดมนต์ทึบเปล่าๆ อีกทั้งเจตนาในการสร้างพระเครื่องหรือวัตถุมงคลของท่าน ก็เพื่อเป็นเครื่องมือช่วยในการปฏิบัติธรรม เช่น การทำพระไว้ในฝามือเวลาอ่านスマอิเพื่อช่วยให้จิตรวมได้เร็วขึ้น เป็นต้น

แม้ว่าหลวงปู่ดูจะรับรองในความศักดิ์สิทธิ์ของพระเครื่องที่ท่านอธิษฐานจิตให้ แต่สิ่งที่ท่านยกไว้เหนือกว่านั้น ก็คือ การปฏิบัติภาวนา ดังจะเห็นได้จากคำสอนของท่านที่ว่า “เอาของจริงดีกว่า พุทธังฯ รัมมังฯ สังฆังฯ สรณัง คัจฉามิ นีแหละของแท้” จากคำพูดนี้จึงเหมือนเป็นการยืนยันว่า การปฏิบัติภารณะนี้แหละเป็นที่สุดแห่งเครื่องรางของขลัง เพราะคนบางคนแม้มีพระเครื่องที่ทรงคุณวิเศษอย่างใดก็ตาม ก็ใช่ว่า จะครอบคลุมด้วยอยู่ดีมีสุขไปทุกกรณี ทุกคนไม่อาจหลีกหนี วิบากกรรมที่ตนได้สร้างไว้ ดังที่ท่านได้กล่าวไว้ว่า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ที่อยู่เหนือสิ่งศักดิ์สิทธิก็คือ กรรม ดังนั้น จึงมีแต่ พระสถิต พระปัญญา ที่ฝึกฝนอบรมมาดีแล้วเท่านั้น ที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติ พร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและสิ่งกระทบด่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต ได้อย่างรู้เท่าทันและไม่เป็นทุกข์

ปฏิปทาในการสอนของหลวงปู่

หลวงปู่สอนให้ปฏิบัติตามแบบของพระพุทธเจ้า คือหลักแห่งศีล สมาริ และปัญญา ท่านไม่เคยสอนแนวทางการปฏิบัติที่แหวกแนวเกินเลย เช่น ทางลัดตรง หรือธรรมนอกพระไตรปิฎก เพราะท่านสอนให้กตัญญูและซื่อตรงต่อพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ หลวงปู่มีแนวทางการสอนธรรมะที่เรียบง่าย พังง่ายชวนให้ติดตาม ท่านนำเอาสิ่งที่เข้าใจยาก มาทำให้เข้าใจง่าย โดยการอุปมาอุปปะประกอบในการสอนธรรมะ จึงทำให้ผู้ฟังเห็นภาพและเกิดความเข้าใจในธรรมที่ท่านนำมาแสดง ท่านมักจะออกตัวเสมอว่า ท่านเป็นพระบ้านนอกที่ไม่มีความรู้อะไรมาก

หลวงปู่เคร่งครัดในพระธรรมวินัย และระมัดระวังมาก ในเรื่องของการอุดอุตธรรมนุสธรรม ไม่ว่าจะเป็นการรู้การเห็นภายใน การรู้ภาระจิต หรือการรู้ภูมิจิตภูมิธรรมของผู้อื่น หากท่านจะใช้ ก็มักใช้อย่างแนบเนียนเพื่อประโยชน์ในการลงเคราะห์และสั่งสอนลูกศิษย์ โดยปราศจากการแสดงตน ว่ามีคุณวิเศษซึ่งถือเป็นการผิดพระวินัย และเป็นหนทางที่ผู้ไม่ปริสุทธิ์จะใช้ในทางแสร้งหาลาภสักการะ หลวงปู่ท่านเป็นพระที่พูดน้อย ไม่มากโวหาร ท่านจะพูดย้ำอยู่แต่ในเรื่องของการปฏิบัติธรรมด้วยความไม่ประมาท

หลวงปู่สอนให้ปฏิบัติธรรม เพื่อให้เราสามารถมีตนเอง เป็นที่พึงได้ ท่านไม่ได้ไปติดที่ตัวครูอาจารย์หรือแม้กระทั่งองค์ท่าน แต่ให้ติดที่หลักการหรือแก่นของพระศาสนา คือพระพุทธ พระธรรม พระสังฆ และในทางตรงกันข้าม ท่านก็แสดงให้เห็นด้วยเช่นกันว่า แม้องค์ท่านเองก็ไม่ยึดติดในตัวลูกศิษย์

ท่านสอนให้กตัญญูต่อพ่อและแม่ หลวงปู่จะเมตตา สั่งสอนหลาย ๆ คนที่มากราบท่านในวันแรกว่า “พวกแกอย่าเออแต่เที่ยกราบพระที่นั่นที่นี่จนลืมพระที่บ้านนะ ทำบุญกับพ่อแม่ก็เหมือนกับทำบุญกับพระอรหันต์” หลวงปู่มีเรื่องเล่ามากมายที่ยืนยันว่า คุณของพ่อแม่คุ้มครองเราได้จริง

การสอนของท่านนั้นมีได้เน้นแต่เพียงการนั่งหลับตา ภาวนา หากแต่หมายรวมไปถึงการกำหนดดู กำหนดครุ และพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ในความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ท่านชี้ให้เห็นถึงสังขารร่างกายที่มันเกิด มันตายอยู่ตลอดเวลา ท่านว่า เราวนนี้กับเราเมื่อตอนเป็นเด็ก มันก็ไม่เหมือนกัน เราขณะนี้กับเราเมื่อวานก็ไม่เหมือนกัน ท่านจึงว่าเราเมื่อตอนเป็นเด็กหรือเราเมื่อวานมันได้ตายไปแล้ว เรียกว่าร่างกายเรา มันเกิดมันตายอยู่ทุกกลมหายใจเข้าออก มันเกิดมันตายอยู่ทุกขณะจิต

ท่านสอนให้บรรดาศิษย์เห็นจริงถึงความสำคัญของความทุกข์ยาก ว่าเป็นสิ่งมีคุณค่าในโลก ท่านจึงพูดบ่อยครั้งว่า การที่เราประสบทุกข์ นั้นแสดงว่าเรามาถูกทางแล้ว เพราะอาศัยทุกข์นั้นแหล่ง จึงทำให้เราเกิดปัญญาขึ้นได้

สิ่งที่หลวงปู่พูดสอนบ่อยครั้ง คือ “ของดีอยู่ที่ตัวเรา ของไม่ดีก็อยู่ที่ตัวเรา ให้มั่นดูจิต รักษาจิต” และ “เกิด แก่ เจ็บ ตาย เนื้อ (ให้พากันพิจารณา)” รวมทั้ง “ภารนาให้ได้ทุก อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้ใจเรานึกและระลึกถึง พระพุทธ พระธรรม พระสัมมา บ่อยๆ หรือ ตลอดเวลา (ไม่มีเวลาเริ่ม ไม่มีเวลาเลิก)”

คำสอนของหลวงปู่สรุปลงที่การดำเนินชีวิตอย่างคนไม่ประมาท นั้นหมายถึงความพากเพียรที่มุ่งลงไปสู่ภาคปฏิบัติ ตามมรรคויותที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน อันเป็นสาระแห่งชีวิต ของผู้ไม่ประมาท ดังที่ท่านพูดย้ำเสมอว่า “หมั่นทำเข้าไว้ๆ”

แนวทางการปฏิบัติที่หลวงปู่สอน

หลวงปู่ไม่เคยบัญญัติแนวทางการปฏิบัติที่พิเศษ หรือ
ແວກແນวไปจากหลักที่พระพุทธองค์ทรงวางเอาไว้ ดังนั้น
ให้เครียดปฏิบัติหรือบริกรรมภាណาอย่างไรมา หากอยู่ในวงแห่ง
สัมมาปฏิบัติ หลวงปู่ท่านก็จะกล่าวอนุโมทนาและให้กำลังใจ
โดยให้ปฏิบัติอย่างเดิมให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปไม่ให้ทิ้ง ส่วนผู้ใดที่ยังเป็น
ผู้ใหม่ ไม่รู้จะเริ่มต้นหรือบริกรรมภាណาอย่างไร หลวงปู่ก็จะ
แนะนำให้บริกรรมพระไตรสรณคมน์ และปฏิบัติภាណา ดังนี้

๑. เริ่มต้นด้วยการกล่าวคำบูชาพระ และสมາຫานศีล
(เปลี่ยนศีลข้อความสุ่มใจจาร เป็น อะพรัหมจะริยาฯ
เพื่อเตรียมจิตก่อนอธิษฐานบวชจิต*) จากนั้น ก็กล่าว
คำอราธนากรรมฐาน ว่า “พุทธัง อาระนะนัง กะโรมิ,
รัมมัง อาระนะนัง กะโรมิ, สังฆัง อาระนะนัง กะโรมิ”
เป็นต้น

* การอธิษฐานบวชจิต สามารถทำได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย
ถือเป็นกุศโลบายที่หลวงปู่ให้สำหรับผู้ปฏิบัติที่ตั้งใจภาน
เพื่อความพันทุกข์จริง ๆ กุศโลบายนี้จะทำให้เกิดการสำรวม
ทั้ง กาย วาจา ใจ เพื่อให้การปฏิบัติสามารถภานเป็นไป

ด้วยดี ซึ่งสามารถถือเป็นรายละเอียดเพิ่มเติมได้จาก หนังสือ
ตามรอยธรรมยั่งยืนครู หลวงปู่ดู่ พرحمปัญญา ในหัวข้อ^๑
“การบวชจิต - บวชนิ” หรือที่ www.luangpudu.com

๒. เป็นต้น ยังไม่ต้องรับบริกรรมภawanā หรือนิกนิมิตใดๆ
ปรับท่านั่งให้สบาย โดยตั้งกายให้ตรง ผ่อนคลายความ
ตึงเครียดของกล้ามเนื้อทุกส่วน สูดลมหายใจลึกๆ สัก
สองสามครั้ง พร้อมกับทำจิตใจของเราให้ปลอดโปร่งโล่ง
ว่าง สร้างฉันทะที่จะปฏิบัติธรรมฐาน โดยให้ระลึกว่าเรา
กำลังใช้เวลาทำสิ่งที่มีคุณค่าแก่ชีวิต คือการพัฒนาจิตใจ
ซึ่งเป็นสมบัติล้ำค่ากว่าสมบัติอื่นใด ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย
หรือทรัพย์สมบัติ
๓. กล่าวอาราธนาขอให้พระพุทธเจ้า หลวงปู่ทวด หลวง
ปู่ดู่ พرحمปัญญา, หลวงพ่อเกشم เขมโก, (และ/หรือ
ครูบาอาจารย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบที่เราเคารพนับถือ)
ได้โปรดเมตตามาเป็นผู้นำและอุปการะจิตของเรา
ในการปฏิบัติธรรมครั้งนี้ จากนั้น ก็น้อมจิตกราบพระว่า
“พุทธัง วันหมาย, ธัมมัง วันหมาย, สังฆัง วันหมาย”

๔. สำรวจอารมณ์ที่ค้างคาอยู่ในใจเรา แล้วชำระมันออกไป
นิวรณ์ต่างๆ ทั้งเรื่องน่าสนุกเพลิดเพลิน หรือเรื่องชวน
ให้ขุ่นมัว ตลอดถึงความง่วงเหงาหวานอ่อน และความฟุ้ง
ซ่านรำคาญใจต่างๆ รวมทั้งปล่อยวางความลังเลลงสัย
เสียก่อน
๕. เมื่อชำระนิวรณ์อันเป็นอุปสรรคของการเจริญสมาริ
ออกไปได้ในระดับหนึ่งแล้ว กระทั้งรู้สึกปลอดโปร่งโล่ง
ว่างตามสมควร ให้หัดพิจารณาว่า ในโลกนี้มีอะไรที่
เราจะสามารถยึดเป็นที่พึ่งได้อย่างแท้จริง “ไม่ว่าพ่อแม่
สามีภรรยา บุตร ทรัพย์สินต่างๆ หรือแม้กระทั้งตัว
ของเรางเอง จนเห็นชัดเจนในใจแล้วว่า ที่พึ่งที่แท้แน่น
คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จากนั้นจึงค่อย
บริกรรมภารนาไตรสรณคมนิในใจว่า “พุทธัง สรณัง
คจฉามิ, รัมมัง สรณัง คจฉามิ, สังขัง สรณัง คจฉามิ”
๖. มีหลักอยู่ว่า ต้องบริกรรมภารนาด้วยใจที่สบายนิ้ม
น้อย ๆ ในดวงใจ ไม่เคร่งเครียด หรือจี้จ่องบังคับใจ
จนเกินไป

๗. ทำความรู้สึกว่าร่างกายของเราเบาและโปรด รวมกับว่า
ลมสามารถที่จะพัดผ่านทะลุร่างกายของเรารอ กไปได้
๘. ทำจิตให้ยินดีในทุก ๆ คำบริกรรมภารนา ว่าทุก ๆ คำ
บริกรรมภารนาจะกลั่นจิตของเราให้ใสสว่างขึ้นฯ
๙. เมื่อจิตสงบเป็นสมารธแล้ว ก็ให้น้อมมาพิจารณาสิ่งต่างๆ
โดยให้ลงในหลักของไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง เป็นทุกๆ
เป็นอนันตตา คือไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของฯ เรา เช่น พิจารณา
ร่างกาย ว่ามันเป็นก้อนทุกๆ ยามจะแก่ จะเจ็บ จะตาย
เราจะไม่อาจบังคับบัญชาหรือห้ามปราามมันได้ ถึงแม้ว่า
เราจะดูแลมันดีอย่างไร มันก็จะทรยศเรา ไม่เชื่อฟังเรา
พิจารณาให้ละเอียดช้า ๆ ลงไป จนกว่าจิตจะเห็นและ
ยอมรับกับความจริงนี้ เมื่อจิตยอมรับ จิตก็จะคลาย
จากความยึดมั่นถือมั่น ว่าภายนี้เป็นเราหรือเป็นของเรา
(การปฏิบัติกรรมฐานครั้งต่อไป ก็อาจเปลี่ยนเป็นการ
พิจารณาอย่างอื่น เช่น ผม, ขน, เล็บ, พัน, หนัง เป็นต้น
หรือพิจารณาโดยรวมว่า ร่างกายเราหรือคนอื่น ก็สักแต่
ว่าเป็นโครงกระดูก แม้ภายนอกจะดูแตกต่าง มีทั้งผิว
พรรณงาน หรือทารมอย่างไร แต่เบื้องลึกภายในก็ไม่แตก
ต่างกันในความเป็นกระดูกที่ไม่น่าดูน่าชมเสมอ กันหมด

พิจารณาให้จิตยอมรับความจริง เพื่อให้คลายความหลง
ยึดในร่างกาย ฯลฯ)

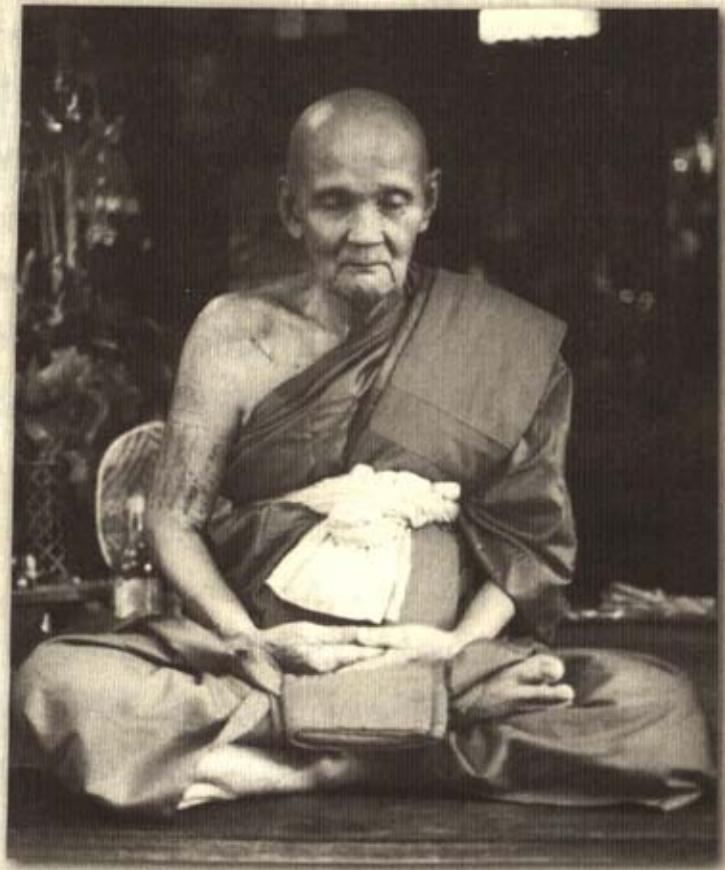
๑๐. ถ้ารู้สึกว่าจิตเริ่มขาดกำลังหรือขาดความแจ่มชัด ก็ให้
หันกลับมาบริกรรมภารนาเพื่อสร้างสมาริขึ้นอีก

๑๑. ในบางครั้งที่จิตขาดกำลัง หรือขาดศรัทธา ก็ให้นึกนิมิต
(นอกเหนือจากคำบริกรรมภารนา) เช่น นึกนิมิตหลวงปู่ดู่
หรือครูบาอาจารย์ที่เราเคารพนับถือ ว่าท่านมาประภาณ
อยู่เบื้องหน้าเรา นึกง่ายๆ สบายๆ ให้คำบริกรรมดังก้อง^๔
กังวนมาจากองค์นิมิตนั้น ทำไปเรื่อยๆ เวลาแพ้อสดิ
ไปคิดนึกเรื่องอื่น ก็ให้พยายามมีสติระลึกรู้เท่าทัน ดึงจิต
กลับมาอยู่ในองค์บริกรรมภารนาดังเดิม

๑๒. เมื่อจิตสงบมีกำลัง หรือรู้สึกถึงปีติและความสว่าง ก็ให้
เริ่มน้อมกลับไปพิจารณาสิ่งต่างๆ อีกครั้ง (ตามข้อ ๙)
ทบทวนในเรื่องกาย เรื่องความตาย หรือเรื่องความ
พลัดพราก ฯลฯ โดยมีหลักว่า ต้องอยู่ในกรอบของหลัก
ไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และความไม่ใช่
ตัวไม่ใช่ตนที่เที่ยงแท้แน่นอน (อนัตตา)

๑๓. ก่อนจะเลิก หากจิตยังไม่รวม ไม่โปร่งเบา หรือไม่สว่าง
ควรเพียรพยายามรวมจิตอีกครั้ง โดยให้เลิกตอนที่จิตดี
ที่สุด จากนั้น ให้อาราธนาพระเข้าตัวว่า “สัพเพ พุทธ
สัพเพ รัมมา สัพเพ สังฆา พระลับปัตตา ปัจเจกานัญ
จะยังพระลัง อะระหันตานัญจะ เตเซนะ รักขัง พันธามิ
สัพพระโล พุทธัง อธิชฐานามิ รัมมัง อธิชฐานามิ สังฆัง^๑
อธิชฐานามิ” (ให้นึกอาราธนาคุณพระพุทธ พระธรรม
และพระสงฆ์ มาไว้ที่จิตของเรา หรืออาจจะนึกเป็น
นิมิตองค์พระมาตั้งไว้ในตัวเรา)

๑๔. สุดท้าย ให้แผ่เมตตา โดยนึกเป็นแสงสว่างออกจาก
ใจเราโดยน้อมระลึกถึงบุญอันมากมายไม่มีประมาณของ
พระพุทธเจ้า และพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย ทั้งบุญกุศลที่
เราสั่งสมมาดีแล้ว รวมทั้งบุญจากการภาวนาในครั้งนี้
อุทิศไปให้กับเทพผู้ปกปักรักษาเรา ให้กับเจ้ากรรม
นายเวร ให้กับบิดามารดา ครูบาอาจารย์ ผู้เหย้าผู้เรือน
พระภูมิเจ้าที่ เทพ พรหม ทั้งหลาย และสรรพสัตว์
ทั้งหลายไม่มีประมาณ ท่านทั้งหลายที่ยังมีทุกข์ ของ
พันทุกข์ ท่านทั้งหลายที่มีความสุขอยู่แล้ว ของมีความ
สุขยิ่ง ๆ ขึ้นไปแล้วกล่าวขึ้นในจิตว่า “พุทธัง อนันตัง
รัมมัง จักรະวานหัง สังฆัง นิพพานะ ปัจจะโยใหතු”



หมายเหตุ : การอา Rahmanพระเข้าตัว (บทสัพเพา) ก็เพื่อ
ว่าเมื่อเวลาเลิกนั่งสมาธิไปแล้ว จะได้ระมัดระวังรักษาองค์พระ
ในตัวเราที่ได้อารามนาไว้โดยการสำรวมระวังรักษากาย วาจา ใจ
ตลอดวัน ซึ่งการสำรวมระวัง หรือที่เรียกว่า “อินทริยสังวร” นี้
จะช่วยให้จิตเข้าถึงความสงบได้ง่ายขึ้นในการปฏิบัติกรรมฐาน
ในครั้งต่อไป

สิ่งที่หลวงปู่ย้ำเตือน และข้อควรระวัง

หลวงปู่ดูได้สั่งสอนและชี้แนะให้ลูกศิษย์ได้ทราบหนักถึง กับดักบนหนทางของการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งคำว่า “คนดีนั่น เช้าไม่ตีไคร” และ “อย่าให้เลยพระพุทธเจ้า” ฯลฯ

แม้จะเข้ามาในหนทางแห่งการสร้างสมความดีงาม ก็ยัง มีสิ่งที่เป็นกับดักรอเราอยู่อย่างมากมาย และเป็นสิ่งที่แก้ได้ยาก ดังคำพูดของ หลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถระ ที่ว่า “ติดดีนั่น แก้ยากกว่า ติดช้ำ” เพราะคนที่ถือตนว่าเป็นนักปฏิบัติ เป็นครูเป็นอาจารย์ เป็นคนเข้าวัดเข้าวัว เป็นคนถือศีลกินเจ หรือ เป็นคนปฏิบัติ สมาริภawanā หากผลอตัวให้กิเลสแล้ว ความหลงตัวหลงตน จะเข้าครอบงำจนสำคัญว่าตนวิเศษกว่าคนอื่น นอกจากจะเป็น ตัวปิดกั้นความดีไม่ให้ลงอางนแล้ว ก็ยังจะทำให้จิตใจเสื่อมลงๆ เที่ยกล่าวตีคนโน้นคนนี้ ยิ่งกว่าการสอนเตือนตนเอง เข้า ลักษณะที่บันทึกทั้งหลายกล่าวไว้ว่า “คนรู้ธรรมะชอบเอาชนะ ผู้อื่น แต่คนมีธรรมะชอบเอาชนะตนเอง”

และที่เลยເຄີດໄປกว่าນั้น ก็คือเลยพระพุทธเจ้า คือเก่ง กว่าพระพุทธเจ้า เป็นต้นว่า คิดค้นและประกาศสอนแนวทาง การปฏิบัติธรรมของตนเองว่าเป็นทางลัดตรง หากเราพิจารณา

คำเตือนของหลวงปู่ดู่ที่ว่า “อย่าให้เลี้ยพระพุทธเจ้า” ก็จะเป็นเครื่องเตือนใจว่า จงอย่าอวดดี อย่าบัญญัติสิ่งที่พระพุทธองค์ มิได้บัญญัติ และหากพิจารณาให้ดี ในสามโลกนี้จะหาครรภ์มีความบริสุทธิ์ อีกทั้งเปี่ยมไปด้วยพระกรุณा และพระปัญญา เท่ากับพระพุทธองค์ ดังนั้น หากมีทางลัดตรงกว่านี้ มีหรือที่พระพุทธองค์จะไม่ทรงบอกทรงสอน พระองค์สละชีวิตมา นับพันชาติไม่ถ้วน ก็เพื่อค้นหาหนทางเพื่อความหลุดพ้น คือ อริยมรรค�ีองค์ ๔ หรือ ศิล สมาธิ ปัญญา นี้มาประกาศ สอนแก่สัตว์โลกทั้งหลาย แล้วผู้ที่ประกาศทางลัดเหล่านั้นแล้ว จะมีปัญญาเหนือพระองค์เชียวหรือ

นอกเหนือจากการบัญญัติทางลัดตรงซึ่งดูจะ เก่งเกินพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ยังมีประเด็นอื่นที่หลวงปู่สอนเตือน ให้ระวัง คือการเปิดตัวเป็นครูอาจารย์เริ่วเกินควร หรือมุ่งสอน ผู้อื่นยิ่งกว่าสอนตน ซึ่งเรื่องนี้หลวงปู่หันให้ปฏิบัติตามโอวาท ของหลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถระ ที่ว่า “ฝึกตนดีแล้วจึงฝึกผู้อื่น ซึ่อว่าทำตามพระพุทธเจ้า” โดยหลวงปู่ดู่จะพูดย้ำเสมอว่า “เอาตัวแกะเองก่อนເດօະ”

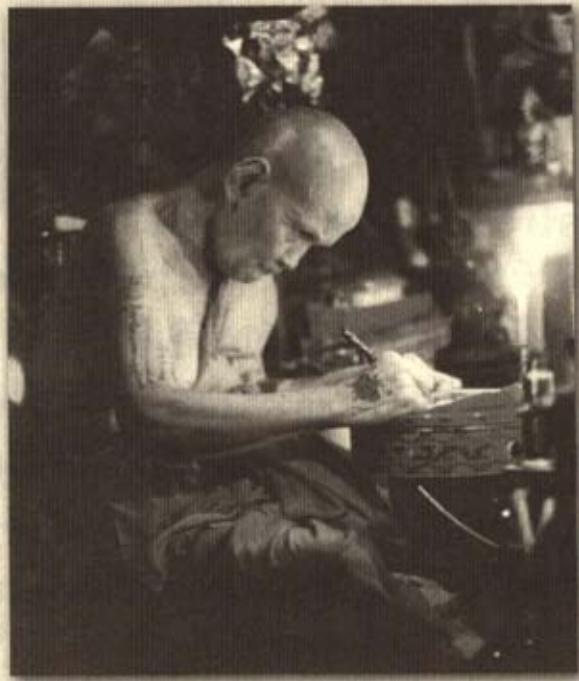
หลวงปู่สอนตามพระพุทธเจ้าที่มุ่งเน้นให้ผู้บปฎิบัติได้ ลั่มรสรธรรม มิใช่พอยใจหรือสำคัญผิดติดอยู่เพียง “ความรู้จำ”

ที่ยังมิใช่ “ความรู้จริง” ดังที่พระพุทธองค์ทรงอุปมาผู้ที่สามารถ
จำพระพุทธจนได้ถ้อยคำแม่นยำ แต่ยังขาดการลงมือปฏิบัติ
ให้เกิดผลขึ้นที่ใจว่า เป็นเหมือนคนรับจ้างเลี้ยงโโคที่มิอาจ
ดีมกินน้ำนมโโคที่ตนเลี้ยง ตรงข้ามกับคนที่แม้จะไม่สามารถ
จำพระพุทธจนได้สักเท่าไร แต่อาศัยว่าได้ศึกษาแนวทางที่
ถูกตรงมาพอประมาณ แล้วลงมือปฏิบัติธรรมจนเกิดผลขึ้น
ที่ใจตนเอง พระพุทธเจ้าเรียกผู้นั้นว่า เป็นดุจเจ้าของโโคผู้ซึ่ง
มีสิทธิจะดีมน้ำนมโโคของตนได้ตลอดเวลา เรียกว่าได้สำเร็จผล
อันพึงประสงค์

พระพุทธจะนະ แท้จริงแล้วก็คือผลแห่งการปฏิบัติหรือ
ที่เรียกว่าปฏิเวช เมื่อพระพุทธองค์นำปฏิเวชซึ่งเป็นธรรมสมบัติ
ที่เกิดขึ้นที่พระองค์มาจำแนกและบอกสอน ก็ถอยเป็นปริยัติ
ที่รอการปฏิบัติตามเพื่อให้เกิดเป็นสมบัติของนักปฏิบัติแต่ละ
คน ๆ ทั้งนี้ นอกเหนือจากคำพระพุทธจะนະแท้ ๆ แล้ว ก็ยังมี
สาวกภायิต (คำครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ) ก็เป็นสิ่ง
ที่ควรน้อมเข้ามาพิจารณาและปฏิบัติตามเช่นกัน ดังเช่นการ
อธิบายธรรมของพระปุณณะเถระ (หลานชายของพระอัญญา
โภณทัญญา) กระทั้งทำให้พระอานันท์ได้บรรลุโสดาปัตติผล
ซึ่งถึงแม้พระอานันท์จะเป็นผู้ได้ยินได้ฟังธรรมของพระพุทธองค์
โดยตรงเสมอ ๆ แต่พระอานันท์ก็ไม่อายที่จะประกาศให้ใคร ๆ

ทราบว่า พระปุณณะเถระ คืออาจารย์ผู้มีอุปการะมากของพระอานนท์ ทำให้เห็นว่าคำครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติปฏิบัติชอบแม้จะมีพิยัญชนาที่ต่างจากพุทธจนะ แต่ก็มีอรรถะที่เป็นธรรมอย่างเดียวกับพระพุทธจนะนั้นเอง อย่างไรก็ได้ หากพบร่วมกับคำสอนไม่ตรงกับพุทธจนะ ก็ยังไม่ควรด่วนสรุปว่าคำสอนนั้นถูกหรือผิด หากแต่ให้ไปพิจารณาเทียบเคียงกับหลักที่พระพุทธองค์ให้ไว้นั้นก็คือ “ลักษณะตัดสินธรรมวินัย ๘ ประการ” เช่น คำสอนที่ถูกต้องที่สมควรเรียกว่าเป็นธรรมะของพระพุทธองค์นั้น ต้องเป็นไปเพื่อการคลายกำหนด เพื่อการไม่สะแสกของกิเลส เพื่อความไม่คลุกคลี และเพื่อความสันโดษ เป็นต้น ซึ่งเป็นหลักธรรมที่พุทธศาสนาเช่นควรศึกษาเป็นอย่างยิ่ง

สรุปว่ากับดักที่หลวงปู่ให้ระวัง ได้แก่ การติดดี (ซึ่งนับว่าแก้ยากกว่าติดชี้เพรำมองเห็นได้ยากกว่า) การปฏิบัติจนเลยครูบาอาจารย์ เลยพระพุทธเจ้า การละเลยการสอนหรือทราบตนเองเพื่อให้ได้ลัมรพะธรรมที่ใจตนเอง ดังที่เรียกว่าความรู้จริง ซึ่งมิใช่ความรู้จำ นอกจากนี้ก็ยังมีกับดักต่าง ๆ อีกมากมาย เช่น การหลงยึดติดเป็นเจ้าข้าวเจ้าของครูบาอาจารย์ หรือยึดหลงกับคำว่าศิษย์กันกุฎี การหลงยึดแนวทางที่ตนชอบว่าเป็นทางสายเอกสารเดียว รวมไปถึงการยึดติดในความไม่ยึดติด เป็นต้น



ปฏิบัติเพื่อลงทะเบียนใช้ปฏิบัติเพื่อเอาเพื่อได้หรือเพื่อเป็นอะไรทั้งนั้น คือคุณธรรมที่สำคัญที่จะช่วยให้เราผ่านพ้นกับดักไปได้ อีกทั้งการเป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตนอยู่เนื่องนิตย์ ประกอบกับยึดถือธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลัก หากคำสอนไม่เป็นของครูอาจารย์ที่เรานับถือ ขัดกับคำสอนของพระพุทธองค์ ก็ต้องยึดคำสอนของพระพุทธองค์เป็นหลัก หมั่นเข้าหา กัลยาณมิตร ผู้มีปฏิปทาปกติในทางห่างไกล ห่างไกล ห่างลง และสุดท้าย ต้องไม่ลืมคำสอนคำเตือนของหลวงปู่ที่สอนไว้ว่า “อย่าให้เลี้ยพระพุทธเจ้า”

คติธรรมของหลวงปู่

“ครูอาจารย์ดี ๆ มีอยู่มากก็จริง แต่สำคัญที่เราต้องปฏิบัติให้จริง สอนตัวเองให้มาก นั่นแหล่ะจึงจะดี”

“การปฏิบัติ ถ้าหยิบตำราโน้นนี้มาลงสัญญา มักจะໄດ້ເລື່ອງກັນເປົ່າ ໂດຍມາກຂອບເເຈາຈາກอาจารย์ໂນນີ້ວ່າອ່າຍ່າງນັ້ນ ອ່າຍ່າງນີ້ມາ...การຈະปฏิบัติให้ຮູ້ຮຽນເຫັນຮຽນ ຕ້ອງทำจริง ຈະໄດ້ (ຮຽນ) ອູ້ທີ່ทำจริง ເພົ່າໃຫ້ຮູ້ ດ້ວຍເປົ້າເປົ້າໄປເຮັດວຽກກັບຄຽງຄວາມ ອື່ນໂດຍຍັງໄມ່ທຳໃຫ້ຈິງໃຫ້ຮູ້ ກີ່ເໝືອນດູ້ດູ້ໜີ່ນີ້ຄຽງຄວາມ”

“การปฏิบัติธรรมກີ່ເໝືອນກັບການປຸກຕົ້ນໄມ້ ສີລີ ຄືອດິນ ສມາຊີ ຄືອລຳຕັ້ນ ປັບປຸງ ອີດອກຜລ ດ້ວຍເຫັນກັບການໃຫ້ຕັ້ນໄມ້ເຈົ້າ ຂອງການ ກີ່ຕ້ອງໜີ່ນຽດນ້ຳພຽວງວັນດີນ ແລະ ຕ້ອງຄອຍຮະມີດຮວັງ ມີໃຫ້ຕັ້ງຫອນຄົວ ໂລກ ໂກຣດ ລົງ ມາກັດກິນ”

“ໂລກເຫັນແຜ່ນດີນ ຮຽນເຫັນປາລາຍເໝີນ ເຮືອງໂລກນີ້ແຕ່ເຮືອງ ຍຸ່ງຂອງຄົນອື່ນທັງນັ້ນໄມ້ມີທີ່ສິ້ນສຸດ ເພົ່າໃຫ້ເກີ້ມໄດ້ ສ່ວນເຮືອງ ຮຽນນັ້ນມີທີ່ສຸດ ມາຈີບທີ່ຕ້າງເວັບໄປໄລ່ດູ້ຕັ້ງເວັບໄປທີ່ຕ້າງເວັບໄປ ... ຕົນຂອງຕົນເຕືອນຕົນດ້ວຍຕົນເວັບ”

“ถ้าเป็นโลกแล้ว จะมีแต่ส่องอกไปข้างนอกตลอดเวลา
แต่ถ้าคิดสิ่งที่เป็นธรรมแล้ว ต้องวอกกลับเข้ามาหาตัวเอง เพราะ
ธรรมแท้ ๆ ย่อมเกิดในตัวของเรานี้ทั้งนั้น”

“ให้พยายามภารนาไว้เรื่อย ๆ ไม่ว่ายืนเดินนั่งนอน ทำได้
ตลอดเวลาถ้าเราจะทำ ดีกว่านั่งร้องเพลง จะซักผ้า หุงข้าว ต้ม
แกง นั่งรถ ทำได้ทั้งนั้น เขาเรียกว่า พยายามเกลี่ยจิตใจให้เข้าที่
ถ้าจะรอเวลาปฏิบัติ (นั่งสมาธิภารนา) ที่เดียวมันยาก เพราะจิต
มันแตกมาตลอดวัน”

“ศีล สมาริ ปัญญา กีเมื่อนรสแกงส้ม

ศีล เปรียบได้กับรสเบรี้ยว ความเบรี้ยวทำหน้าที่กัด
กร่อนความสกปรกออก ทำองเดียวกัน ศีลจะช่วยขัดกรา
ความหยาบออกจากรากาย วาจา ใจ

สมาริ เปรียบได้กับรสเค็ม เพราะความเค็มช่วยรักษา
อาหารต่าง ๆ ไม่ให้เน่าเสีย สมาริก็เหมือนกัน สามารถรักษาจิต
ของเราให้ตั้งมั่นอยู่ในคุณงามความดีได้

ปัญญา เปรียบได้กับรสเผ็ด เพราะปัญญามีลักษณะคิด
อ่าน ตริตรอง โอดแล่นไป เพื่อขอจัดอวิชาความหลง”

“การปฏิบัติ ถ้าอยากเป็นเร้วๆ มันก็ไม่เป็น หรือไม่อยากให้เป็น มันก็ประมาทเสีย เลยไม่เป็นอีกเหมือนกัน อยากรู้ ก็ไม่ว่า ไม่อยากเป็นก็ไม่ว่า ทำใจให้เป็นกลางๆ ตั้งใจให้แนวโน้ม ในกรรมฐานที่ตั้งไว้ ภารนาเรื่อยไป เมื่อนอกบ้านก็เช่นกัน ไม่ต้อง อยากรู้มันอีก ค่อยๆ กินไป มันก็อิ่มเอง ภารนา ก็เช่นกัน ไม่ต้อง ไปคาดหวังให้มันลงบ หน้าที่ของเรานี้ภารนาไป ก็จะถึงของดี ของวิเศษในตัว แล้วเราจะรู้ด้วยว่าอะไรเป็นอะไร ให้หมั่นทำ เรื่อยไป”

“รายกับช่วยมันไกลักษันนะ จะเอารวยนั่ จะหามายังไง ก็ทุกข์ กลัวคนจะมาเจ้ามาปล้น หมดไปก็เป็นทุกข์อีก ไปคิดถูเกอะ มันไม่เจ็บหรอก มีแต่เรื่องยุ่ง เอาดี ดีกว่า”

“ความสำเร็จนั้น มิใช่อยู่ที่การสวดมนต์อันวนพระเจ้า หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาประทานให้ หากแต่ต้องลงมือทำด้วยตนเอง ถ้าตั้งใจทำงานแบบแล้วทุกอย่าง รับรองว่าต้องสำเร็จ ไม่ใช่ จะสำเร็จ พระพุทธเจ้าท่านวางแบบเอาไว้แล้ว ครูบาอาจารย์ ทุกองค์มีพระพุทธเจ้าเป็นที่สุด ก็ได้ทำงานแบบ เป็นตัวอย่างให้ เราดู อธิษฐานท่านก็เลยกลายเป็นพระราศกันหมด”

“ของดีอยู่ที่ตัวเรา ให้หมั่นดูจิต รักษาจิต”

“คนดีนั่ง เขาไม่ตีคร”

“รอให้แก่เพ่าหรือจนดัวแล้วจึงสนใจภารนา ก็เหมือน คนหัดว่ายน้ำตอนเรือหรือแพใกล้แตก มันจะไม่ทันการณ์”

“ที่ว่านิมิต แสงสว่างเป็นกิเลสก็ถูก แต่เบื้องแรกต้อง อาศัยกิเลสไปหลอกเลส (อาศัยกิเลสละเอียดไปหลอกเลسوร่าง หยาบ) แต่ไม่ได้ให้ติดแสงสว่างหรือหลงแสงสว่าง ท่านให้ใช้แสง สว่างให้ถูกให้เกิดประโยชน์ เมื่อนอย่างกับเราเดินทางผ่านไป ในที่มีด ก็ต้องอาศัยแสงไฟช่วยนำทาง หรืออย่างว่าเราจะข้าม แม่น้ำ ก็ต้องอาศัยเรือ อาศัยแพ เมื่อถึงฝั่งแล้ว เราจะแบกเรือ แบกแพขึ้นฝั่งไปด้วยทำไม่”

“อย่าตั้มน้ำทึ้งเปล่าๆ โดยไม่ได้เอาน้ำร้อนไปใช้ประโยชน์ (หมายถึงอย่าเอาแต่ทำสมารธโดยไม่พิจารณารรม)”

“อย่าปฏิบัติแบบไฟไหม้ฟาง” (หมายถึง ใหม้วุบเดียว แล้วก็ดับ กล่าวคือ ขยันก็ทำขี้เกียจก็หยุด อย่างนี้ใช้ไม่ได้ ต้องทำ (ปฏิบัติธรรม) ให้สมำเสมอให้ได้ทั้งในยามขยัน และ ขี้เกียจ)

กราบพระให้เป็น

เพื่อที่จะให้ลูกศิษย์รู้จักว่างใจให้ถูกต้องในขณะกราบพระ
หลวงปู่เคยสอนเป็นปริศนาธรรมว่า

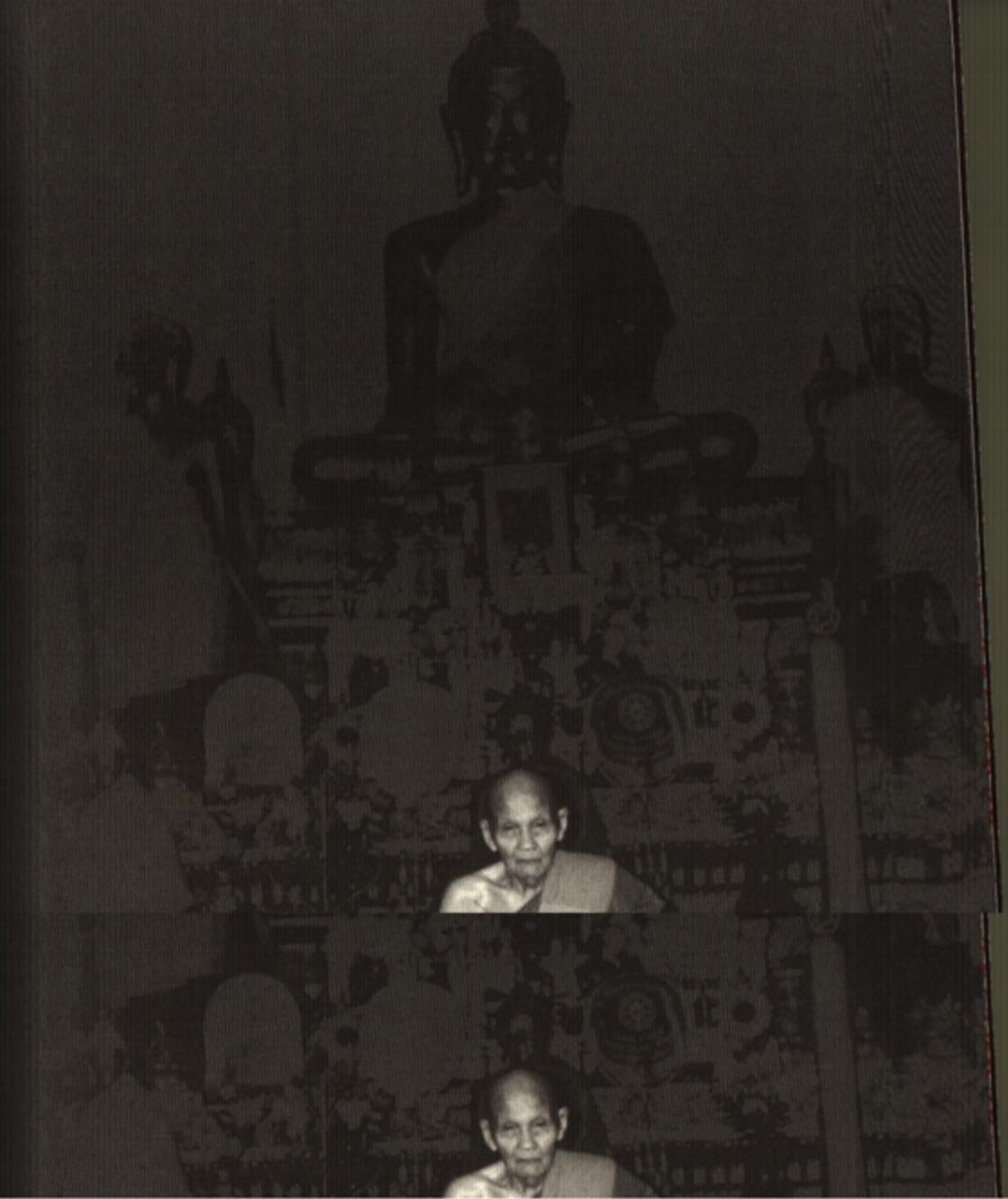
“แก่เชื้อจริงมั่ยล่ะ ถ้าเชื้อจริง ทำจริง ก็จะเจือของจริง”

นั่นหมายความว่าเราต้องน้อมใจ ทำความรู้สึกเสมือนว่า
เรากำลังกราบพระพุทธเจ้าที่คันธกุฎีจริงๆ พระพุทธองค์และ
หลวงปู่ครูบาอาจารย์ที่เราตั้งใจจะกราบ ท่านนั่งอยู่เบื้องหน้า
ของเรารจริงๆ โดยไม่ลังเลงสัยหรือนึกrangเกียจว่ามันเป็นสัญญา
หรือเป็นเพียงการคิดนึกปุรุณแต่ง

หลวงปู่สอนว่า “แก่จำไว้เลียนนะ วิมุตติมันก็มาจากการสมมุติ
นั่นแหละ”

เพราะแท้จริงแล้วการปูรุณแต่งจิตในทางบวกเข้าเรียกว่า
เป็นการใช้อุบัติปัญญา ซึ่งถ้า枉ใจได้เช่นนี้ ภพภายนอก
แห่งการกราบ ก็จะปรากฏเป็นความงดงามออกมาให้เห็นเอง
ส่วนภายในก็เต็มเปี่ยมด้วยปีติ อิ่มเอิบใจ ถึงขนาดว่ายังไม่ทัน
ได้นั่งสมาธิ ใจก็สงบบรรบัดลงได้มากแล้ว

ยังหากกราบด้วยความระลึกรู้ถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า
ทั้งพระปัญญาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระมหากรุณาธิคุณ
ดูท่านเป็นแบบอย่างและเป็นแรงบันดาลใจในการทำความดี
ทำนองเดียวกันกับการกราบพ่อแม่ที่รักและเมตตาเรา เราจะลึก
ถึงบุญคุณของท่าน ว่าท่านให้กำเนิด ท่านเลี้ยงดูให้ข้าวให้น้ำ อบรม
สั่งสอน เช็ดตัวในยามป่วยไข้ คือเป็นห่วงเป็นใยอยู่เสมอ ฝึกใจ
ให้ระลึกได้อย่างนี้ จึงค่อยยกมูลงกราบ





คำถาบูชาพระ

นะโมพุทธายะ

พระพุทธะไตรรัตนะญาณ

มนีนพรัตน์ สีละเอียด สุริมมา

พุทธะ รัมโน สังโน ยะราพุทโนนะ

พุทธะบูชา รัมมะบูชา สังมะบูชา

อัคคีราనัง อะรังคันธัง

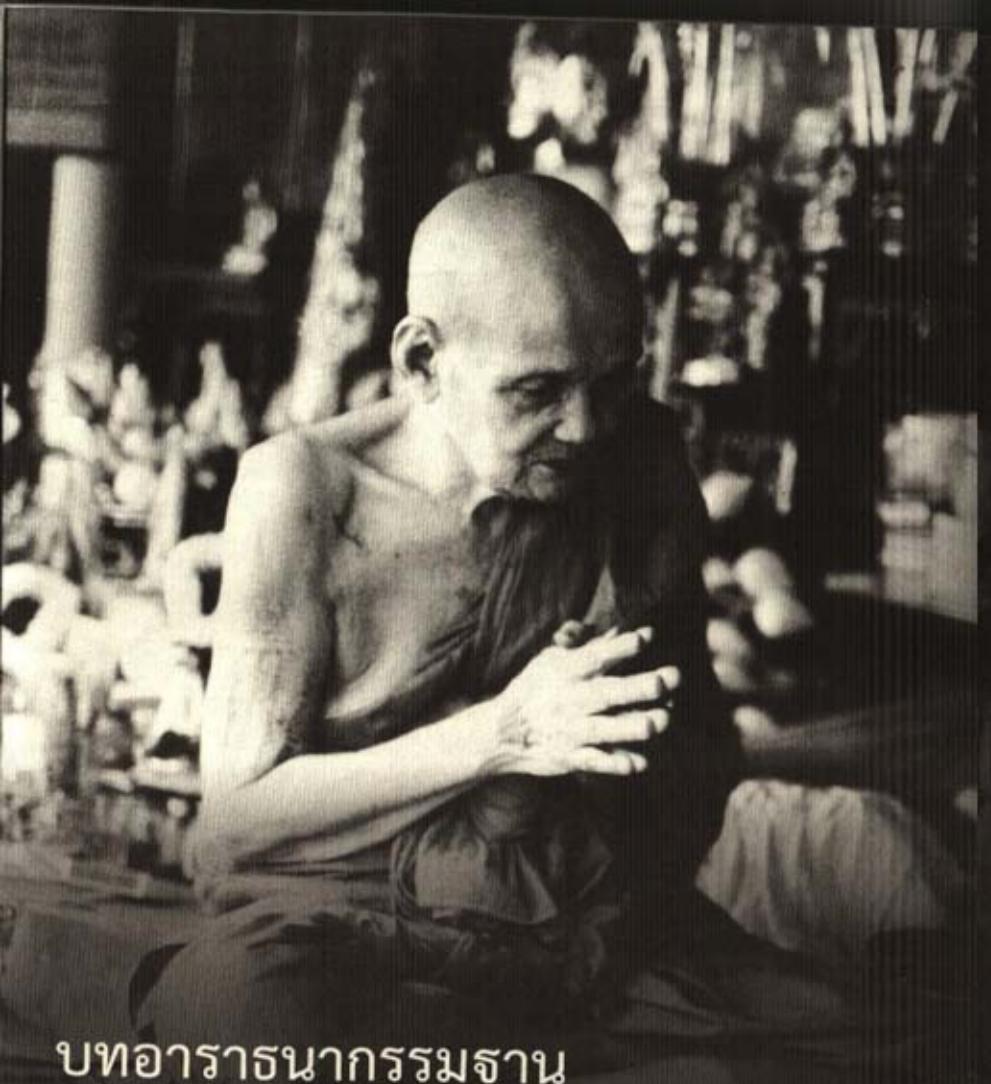
สีวลี จามหาเถรัง

อะหังวันทามิ ทุระโต

อะหังวันทามิ ราตโย

อะหังวันทามิ สัพพะโล

พุทธะ รัมมะ สังฆะ ปุเชมิ



บทอาราธนากรรมฐาน

ข้อพึงสังวรในเบื้องต้น

บทอาราธนากรรมฐานและแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานที่เผยแพร่เนื่องในช่วงปัจจุบันมีให้ใช้คำว่า “แบบปฏิบัติธรรมวัดสะแก” ท่านว่าการเรียกเข่นนั้นไม่ถูกต้อง ไม่ควรใช้คำว่าแบบปฏิบัติของวัดใดๆ มีแต่แบบปฏิบัติของพระพุทธเจ้า เพราะ...ธรรมของพระพุทธเจ้านั้นมีความในเรื่องดงามทั้งในเบื้องต้น ในท่ามกลาง และในที่สุด พระองค์ทรงประกาศพระมหาธรรมจรรยา คือ แบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ โดยสิ้นเชิง ทึ่อรถ ทึ่งพยัญชนะ นั่นเอง

คำสماทางพระกรรมฐาน

บทบูชาพระ

นะโน ตั้สสะ ภะคตะวะโต อະระหะโต ลัมมาลัมพุทธร็ลสะ
(๓ จบ)

พุทธัง ชีวิตัง เม ปุเชมี

ธัมมัง ชีวิตัง เม ปุเชมี

สังฆัง ชีวิตัง เม ปุเชมี

กราบพระ ๖ ครั้ง

๑. พุทธัง วันทามิ

๒. ธัมมัง วันทามิ

๓. สังฆัง วันทามิ

๔. อุปัชฌาย์ อาจาริยะ คุณัง วันทามิ (สำหรับผู้ชาย)

คุณครูบาอาจารย์ วันทามิ (สำหรับผู้หญิง)

๕. มาตาปิตรคุณัง วันทามิ

๖. พระไตรลิกขาคุณัง วันทามิ

สมາຫານ ศීල ๕

ນະໂມຕັສສະ ກະຄະວະໂຕ ອະຮະໜະໂຕ ສັນນາສັນພຸທົ່ງສະ
(๓ ຈບ)

- ພຸທັງ ສະຮະໝັງ ຄັຈຂາມີ
ຮັມໝັງ ສະຮະໝັງ ຄັຈຂາມີ
ສັ້ນໝັງ ສະຮະໝັງ ຄັຈຂາມີ
 - ຖຸດີຍັ້ນປີ ພຸທັງ ສະຮະໝັງ ຄັຈຂາມີ
ຖຸດີຍັ້ນປີ ຮັມໝັງ ສະຮະໝັງ ຄັຈຂາມີ
ຖຸດີຍັ້ນປີ ສັ້ນໝັງ ສະຮະໝັງ ຄັຈຂາມີ
 - ຕະຕິຍັ້ນປີ ພຸທັງ ສະຮະໝັງ ຄັຈຂາມີ
ຕະຕິຍັ້ນປີ ຮັມໝັງ ສະຮະໝັງ ຄັຈຂາມີ
ຕະຕິຍັ້ນປີ ສັ້ນໝັງ ສະຮະໝັງ ຄັຈຂາມີ
๑. ປານາຕີປາຕາ ເວຣະມະณີ ສຶກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມີ
 ๒. ອະທິນນາທານາ ເວຣະມະณີ ສຶກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມີ
 ๓. ກາມເສຸມີຈົຈາຈາຣາ ເວຣະມະณີ ສຶກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມີ
 ๔. ມຸສາວາຫາ ເວຣະມະณີ ສຶກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມີ
 ๕. ສຸຮາມເຮຣຍະ ມັ້ນປະມາທັງງຽບນາ ເວຣະມະณີ
ສຶກຂາປະທັງ ສະມາທິຍາມີ
- ອິມານີ ປັນຈະ ສຶກຂາ ປະທານີ ສະມາທິຍາມີ (๓ ຄຣັງ)
ສີເລັນະ ສຸຄະຕິງຢັນຕີ ສີເລັນະ ໂກຄະລົມປະຫາ
ສີເລັນະ ນິພຸດຕິງຢັນຕີ ຕັ້ສຳມາ ສີລັງ ວິໄສຮະເຍ

คำอราธนาพระ

พุทธัง อาราธนาง กะโรมิ

ธัมมัง อาราธนาง กะโรมิ

สังฆัง อาราธนาง กะโรมิ

น้อมระลึกถึงหลวงปู่ทวด แล้วว่า

นะโม โพธิสัตโต อากันติมายะ อิติภะคะวา (๓ ครั้ง)

น้อมระลึกถึงหลวงปู่ดู่ โดยว่าคถาดังนี้

นะโม พรหมปัญญา (๓ ครั้ง)

คำอนุโมทนาบุญที่ผู้อื่นกระทำไว้ดีแล้ว

สัทธา ทานัง อุนุโมทามิ (๓ ครั้ง)

คำขอขมาพระรัตนตรัย

โยโทโล มหะจิตเต นะ พุทธสัมมิng ปาปะกะโต มະยา

ชະมะถะเม กะตัง โถสัง สัพพะปาปัง วินัสสันต

โยโทโล มหะจิตเต นะ ธัมมสัมมิng ปาปะกะโต มະยา

ชະมะถะเม กะตัง โถสัง สัพพะปาปัง วินัสสันต

โยโทโล มหะจิตเต นะ สังฆสัมมิng ปาปะกะโต มະยา

ชະมะถะเม กะตัง โถสัง สัพพะปาปัง วินัสสันต

คำอธิษฐานแผ่เมตตา

ให้ตั้งใจเจริญพรหมวิหาร ๔ แล้วกล่าวคำอธิษฐานว่า

“พุทธัง อันนันตัง

ธัมมัง จักรกวาพัง

สังฆัง นิพพานะ ปัจจะโยโภดุ”

คำอธิษฐานพระเข้าตัว

คำอธิษฐานขออัญเชิญคุณพระมาไว้ที่จิต เพื่อความ
สำรวมระวังและการภาวนาต่อ แม้จะออกจากการนั่งกรรมฐาน
รวมทั้งขอคุณพระคุ้มครองรักษาในระหว่างวัน

ลัพเพ พุทธา ลัพเพ ธัมมา ลัพเพ สังฆา

พระลับปิตตา ปัจเจกานัญ ยะยังพระลัง

อะระหันตานัญจะ เตเซนะ รักขัง พันรามิ ลัพพะโล

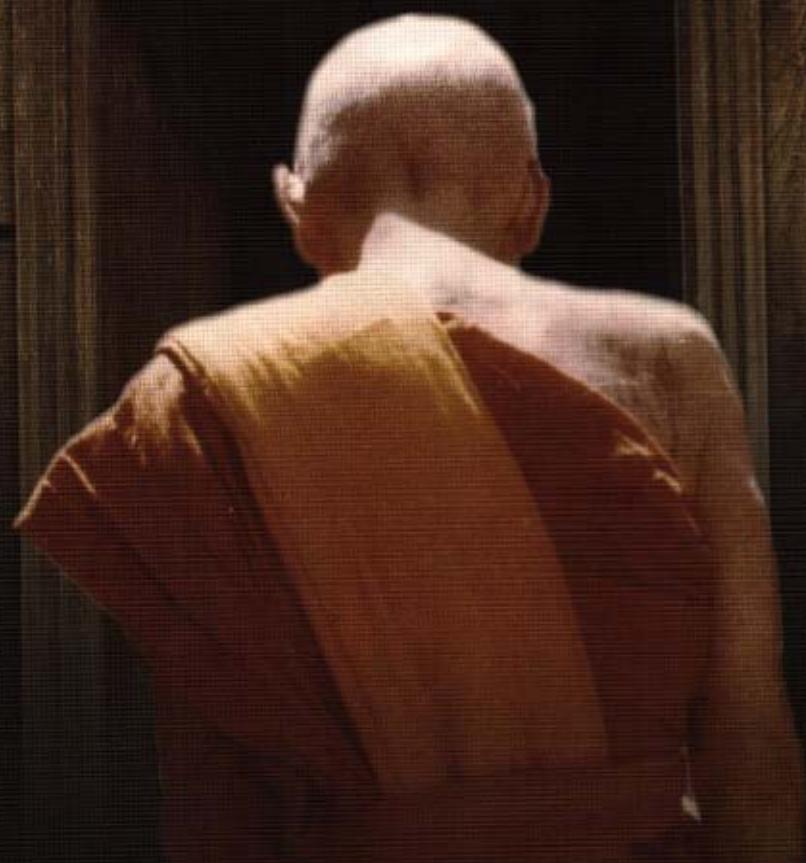
พุทธัง อธิษฐานมิ

ธัมมัง อธิษฐานมิ

สังฆัง อธิษฐานมิ



ห้ามมีอะไรให้แก่
ธรรมที่สอนไปนั้นแหลก
ให้รักษาเท่าชีวิต



“ทราบไปก็ตาม
ที่แกยังไม่เห็นความคืนด้วย
ก็ยังไม่นับว่าแกรู้จักช้า...”

— พระมหาธรรมกายเจดีย์

ศิษย์ผู้เอกเป็น

www.luangpudu.com

www.wadsakae.com